

Létszám: **165 / 80 fiú, 85 lány**

 Tanév: **2020/2021**

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,67 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.15 10:58:58



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK		LÁNYOK	
Fő			Fő	

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK		LÁNYOK	
Fő			Fő	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK			LÁNYOK			
Évesek	Fő			Fő			
11 évesek	5	20%	80%	1	100%		
12 évesek	5	40%	60%	5	100%		
13 évesek	4		100%	4	100%		
14 évesek	10	30%	40%	30%	5	20%	80%
15 évesek	8	25%	75%	4	25%	75%	
16 évesek	1		100%	0			
17 évesek	0			1	100%		

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK		
Évesek	Fő		Fő		
11 évesek	5	100%	2	100%	
12 évesek	5	100%	6	100%	
13 évesek	3	100%	5	100%	
14 évesek	13	100%	9	11%	89%
15 évesek	11	100%	10	100%	
16 évesek	1	100%	1	100%	
17 évesek	0		1	100%	
18+ évesek	0		1	100%	

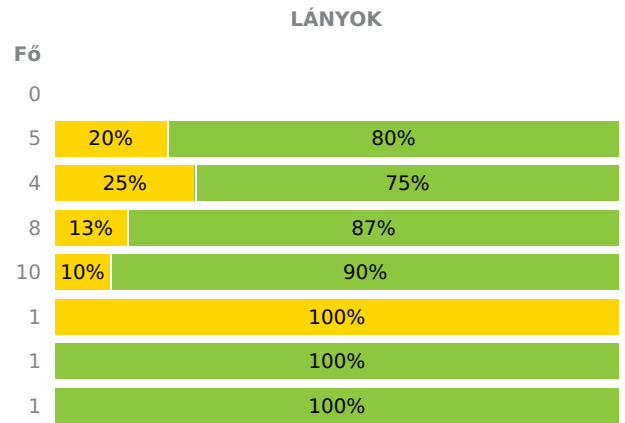
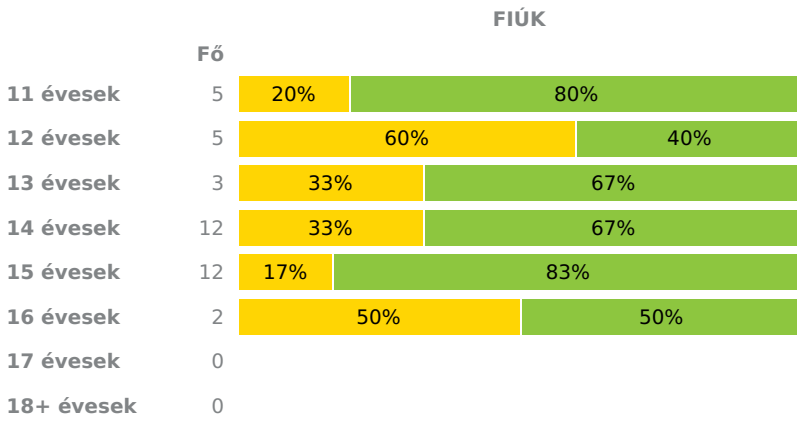
Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK			
Évesek	Fő		Fő			
13 évesek	3	67%	33%	3	33%	67%
14 évesek	4	75%	25%	5	80%	20%
15 évesek	4	100%	5	80%	20%	
16 évesek	1	100%	2	50%	50%	
17 évesek	0		1	100%		

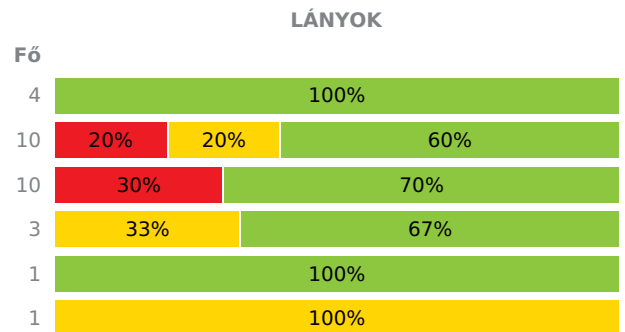
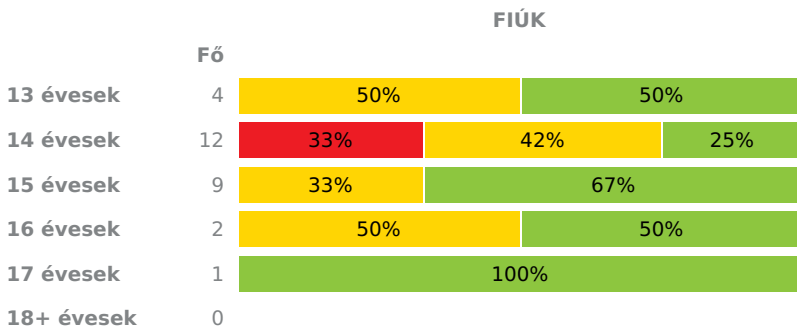
18+ évesek 0



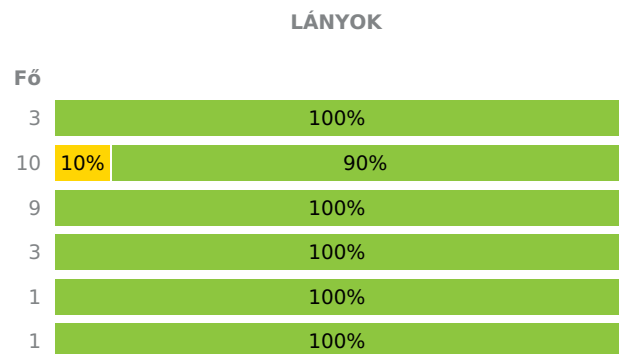
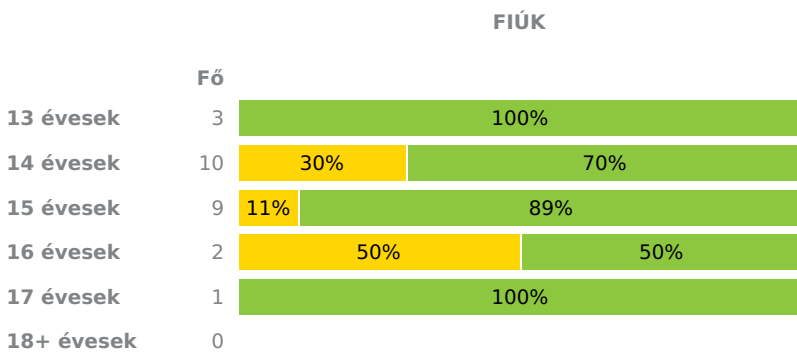
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

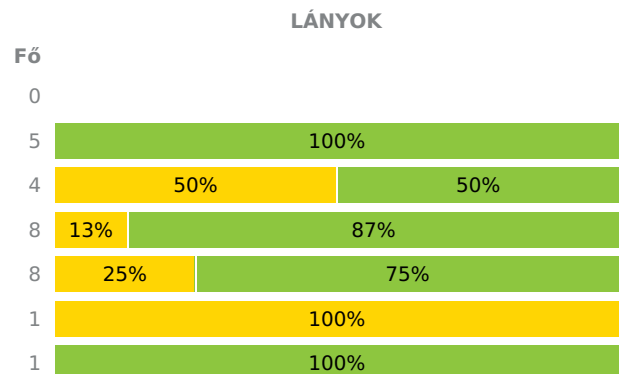
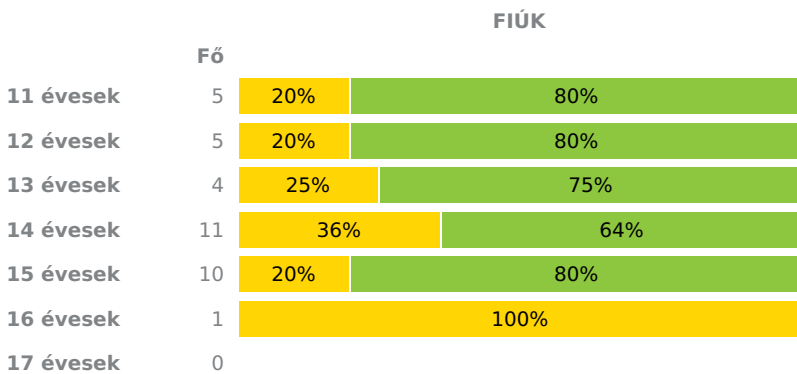


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Létszám: **165 / 80 fiú, 85 lány**

 Tanév: **2020/2021**

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,67 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.15 10:58:58



Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzőna

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
								Összesen:	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
								Összesen:	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	39.50	60.38	51.51	7.92	38.41	38.41	38.41	0.00		2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	38.70	52.95	47.11	6.62	46.20	60.10	52.19	4.73		2 fő - 20%	8 fő - 80%
13 évesek	42.02	50.07	45.72	3.68	42.10	46.76	44.46	1.65			8 fő - 100%
14 évesek	33.91	57.39	42.41	7.14	33.24	49.48	42.39	5.60	4 fő - 27%	4 fő - 27%	7 fő - 47%
15 évesek	40.60	52.15	45.37	3.76	39.00	49.43	44.63	3.75	3 fő - 25%		9 fő - 75%
16 évesek	45.28	45.28	45.28	0.00							1 fő - 100%
17 évesek					38.60	38.60	38.60	0.00		1 fő - 100%	
								Összesen:	0 %	0 %	0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15.00	30.00	27.00	6.00	25.00	25.00	25.00	0.00		7 fő - 100%
12 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	20.00	25.00	24.17	1.86		11 fő - 100%
13 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	25.00	35.00	30.60	4.63		8 fő - 100%
14 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	6.00	35.00	28.11	7.98	1 fő - 5%	21 fő - 95%
15 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	30.00	30.00	30.00	0.00		21 fő - 100%
16 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	30.00	30.00	30.00	0.00		2 fő - 100%
17 évesek					30.00	30.00	30.00	0.00		1 fő - 100%
18+ évesek					30.00	30.00	30.00	0.00		1 fő - 100%
								Összesen:	1 %	99 %

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

13 évesek	9.00	23.00	14.67	6.02	14.00	25.00	20.67	4.78	3 fő - 50%	3 fő - 50%
14 évesek	9.00	23.00	16.00	5.15	17.00	27.00	20.40	3.50	7 fő - 78%	2 fő - 22%
15 évesek	15.00	20.00	16.75	2.05	11.00	24.00	18.60	4.32	8 fő - 89%	1 fő - 11%
16 évesek	18.00	18.00	18.00	0.00	19.00	25.50	22.25	3.25	2 fő - 67%	1 fő - 33%
17 évesek					14.00	14.00	14.00	0.00	1 fő - 100%	
18+ évesek					15.00	15.00	15.00	0.00	1 fő - 100%	

Összesen: 76 % 24 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	15.00	9.80	3.87					1 fő - 20%	4 fő - 80%
12 évesek	4.00	20.00	9.00	6.26	1.00	15.00	10.60	5.71	4 fő - 40%	6 fő - 60%
13 évesek	4.00	15.00	11.33	5.19	4.00	9.00	7.25	1.92	2 fő - 29%	5 fő - 71%
14 évesek	2.00	20.00	13.33	6.16	5.00	20.00	10.50	3.97	5 fő - 25%	15 fő - 75%
15 évesek	10.00	56.00	20.33	11.47	5.00	20.00	10.70	4.29	3 fő - 14%	19 fő - 86%
16 évesek	15.00	25.00	20.00	5.00	6.00	6.00	6.00	0.00	2 fő - 67%	1 fő - 33%
17 évesek					10.00	10.00	10.00	0.00		1 fő - 100%
18+ évesek					8.00	8.00	8.00	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 25 % 75 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	20.40	36.90	27.25	6.68	27.30	37.00	30.08	4.02		2 fő - 25%	6 fő - 75%
14 évesek	19.00	44.30	30.61	7.35	19.00	34.30	25.57	4.41	6 fő - 27%	7 fő - 32%	9 fő - 41%
15 évesek	29.60	49.90	38.21	6.35	19.70	40.20	29.09	7.21	3 fő - 16%	3 fő - 16%	13 fő - 68%
16 évesek	32.50	44.40	38.45	5.95	25.50	39.10	31.87	5.59		2 fő - 40%	3 fő - 60%
17 évesek	48.70	48.70	48.70	0.00	34.70	34.70	34.70	0.00			2 fő - 100%
18+ évesek					24.20	24.20	24.20	0.00			1 fő - 100%

Összesen: 16 % 26 % 58 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	160.00	190.00	175.00	12.25	170.00	200.00	180.00	14.14		6 fő - 100%
14 évesek	120.00	195.00	173.60	20.85	130.00	200.00	166.90	25.43	4 fő - 20%	16 fő - 80%
15 évesek	170.00	230.00	208.33	19.44	145.00	205.00	171.00	16.61	1 fő - 6%	17 fő - 94%
16 évesek	170.00	210.00	190.00	20.00	140.00	190.00	171.67	22.48	1 fő - 20%	4 fő - 80%
17 évesek	230.00	230.00	230.00	0.00	165.00	165.00	165.00	0.00		2 fő - 100%
18+ évesek					150.00	150.00	150.00	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 12 % 88 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	30.00	25.50	4.80					1 fő - 20%	4 fő - 80%
12 évesek	19.00	33.50	24.00	5.03	27.50	33.00	31.10	1.93	1 fő - 10%	9 fő - 90%
13 évesek	8.00	23.00	18.50	6.13	14.00	38.50	25.75	8.82	3 fő - 38%	5 fő - 63%
14 évesek	16.50	33.00	24.36	5.79	25.00	43.50	31.13	5.29	5 fő - 26%	14 fő - 74%
15 évesek	13.00	32.50	24.75	5.11	18.00	44.50	30.31	8.74	4 fő - 22%	14 fő - 78%
16 évesek	12.50	12.50	12.50	0.00	25.00	25.00	25.00	0.00	2 fő - 100%	

Összesen:

0 %

0 %

Magyar Diáksport Szövetség - 2021

